

# LOW CARB – CHICKEN WINGS MIT PARMESAN

 4 Portionen     ca. 20 Min.     leicht



## ZUBEREITUNG

- 1** Das Öl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen. Die Hähnchenflügel auf einer Seite mit der Öl-mischung marinieren.
- 2** Die Wings mit der ungewürzten Seite auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unter-hitze) für ca. 20 Minuten vorbacken.
- 3** In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und hacken.
- 4** Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen. Den Knoblauch darin für ca. 2 Minuten anbraten. Vom Herd nehmen.
- 5** Den Parmesan reiben und mit der Petersilie unter die flüssige Butter mischen. Die Wings mit der Knoblauch-Parmesanmischung in einer Schüssel vermengen und für weitere 20 Minuten im Ofen backen.

## ZUTATEN

- 2 EL** BELLASAN Reines Pflanzenöl
- ½ TL** Salz
- ½ TL** LE GUSTO Pfeffer
- 1 TL** LE GUSTO Paprika, edelsüß
- 1 kg** FAIR & GUT frische Hähnchenflügel (ca. 16 Stück)
- 4 Zehen** NATUR LIEBLINGE Knoblauch
- ¼ Topf** Bio-Topfkräuter Petersilie
- 200 g** MILSANI Deutsche Markenbutter
- 100 g** GOURMET FINEST CUISINE Parmigiano Reggiano

## NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal	kJ	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Portionsgewicht
1070	4433	92.6 g	32.1 g	3.5 g	1.2 g	55.5 g	1.1 g	342 g